

**PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP  
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA  
DI PANTI WREDHA MANDIRI SALATIGA**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**



**Disusun Oleh :  
Ayu Afriani Panyuwa  
462012081**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA  
SALATIGA  
2016**



## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : AYU AFRIANI PANYUWA  
NIM : 462012081 Email : 462012081@student.uksw.edu  
Fakultas : ILMU KESEHATAN Program Studi : ILMU KEPERAWATAN  
Judul tugas akhir : PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS  
TIDUR LANSIA DI PANTI WREDHA MANDIRI SALATIGA  
Pembimbing : 1. PRISKA SARI GRACIA SINAGA, S.Si., M.Or  
2. RATRIANA YE KUSUMIATI, M.Si., Psi

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Kristen Satya Wacana maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Kristen Satya Wacana.

Salatiga, 14 JULI 2016

  
  
AYU AFRIANI PANYUWA  
Tanda tangan & nama terang mahasiswa



## PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : AYU AFRIANI PANYUWA  
NIM : 462012081 Email : 462012081@student.uksw.edu  
Fakultas : FAKULTAS ILMU KESEHATAN Program Studi : ILMU KEPERAWATAN  
Judul tugas akhir : PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS  
TIDUR PADA LANSIA DI PANTI WREDA MANDIRI SALATIGA

Dengan ini saya menyerahkan hak *non-eksklusif*\* kepada Perpustakaan Universitas – Universitas Kristen Satya Wacana untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak yang sesuai):

- ☒ a. Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA
- ☐ b. Saya tidak mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA\*\*

\* Hak yang tidak terbatasnya bagi satu pihak saja. Pengajar, peneliti, dan mahasiswa yang menyerahkan hak non-eksklusif kepada Repositori Perpustakaan Universitas saat mengumpulkan hasil karya mereka masih memiliki hak copyright atas karya tersebut.

\*\* Hanya akan menampilkan halaman judul dan abstrak. Pilihan ini harus dilampiri dengan penjelasan/ alasan tertulis dari pembimbing TA dan diketahui oleh pimpinan fakultas (dekan/kaprodi).

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Salatiga, 14 JULI 2016

AYU AFRIANI PANYUWA

Tanda tangan & nama terang mahasiswa

Mengetahui,

franska S.G. Sinaga, M.Or  
Tanda tangan & nama terang pembimbing I

RATRIANA Y.E KUSUMIYATI M.Si.,P.Si

Tanda tangan & nama terang pembimbing II



## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS TUGAS AKHIR

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Ayu Afriani Panyuwa

Nim : 462012081

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan UKSW

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi, dengan judul:

**PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI WREDHA MANDIRI SALATIGA**

Yang dibimbing oleh :

1. Friska Sari Gracia Sinaga, S.Si.,M.Or

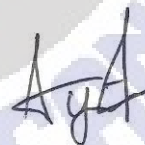
2. Ratriana Y.E. Kusumiati, M.Si.,Psi

Adalah benar-benar hasil karya tulis saya.

Di dalam skripsi ini tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan atau gagasan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau gambar serta simbol yang saya akui seolah-olah sebagai karya saya sendiri tanpa memberikan pengakuan pada peneliti atau sumber aslinya.

Salatiga, 20 Juni 2016

Yang memberi pernyataan,



Ayu Afriani Panyuwa

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), saya bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ayu Afriani Panyuwa  
Nim : 462012081  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan UKSW  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UKSW **hak bebas royalti non-eksklusif (non-exclusive royalty free right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : **PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI WREDHA MANDIRI SALATIGA.**

Dengan hak bebas royalti non-eksklusif ini, UKSW berhak menyimpan, mengalihmedia/mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya, selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Salatiga  
Tanggal : 20 Juni 2016  
Yang menyatakan,

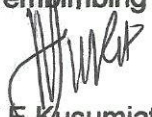
  
Ayu Afriani Panyuwa

Mengetahui

Pembimbing I

  
Fiska Sari Gracia Sinaga, S.Si., M.Or

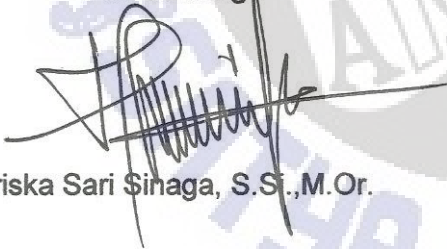
Pembimbing II

  
Ratriana Y.E Kusumiati, M.Si., Psi

## HALAMAN PERSETUJUAN

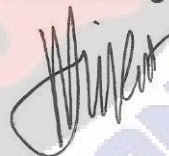
Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh  
Pembimbing Skripsi

Pembimbing I

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke.

Friska Sari Sinaga, S.St.,M.Or.

Pembimbing II

A handwritten signature in black ink, featuring a series of connected loops and a final downward stroke.

Ratriana Y.E. Kusumiati, M.Si.,Psi.

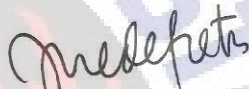
## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan dewan penguji pada  
Jumat, 17 Juni 2016

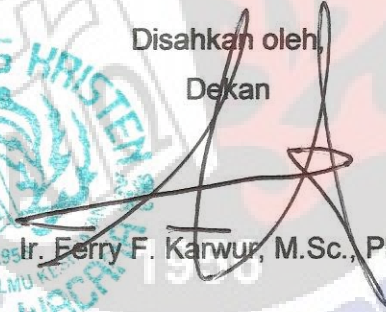
Penguji I,

  
Friska Sari Sinaga, S.Si., M.Or.

Penguji II,

  
Ns. Fiane de Fretes, S.Kep.

Disahkan oleh,  
Dekan

  
Ir. Ferry F. Karwur, M.Sc., Ph.D.

Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Kristen Satya Wacana  
Salatiga  
2016

## ABSTRAK

Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Panti Wredha Mandiri Salatiga, Ayu Afriani Panyuwa, Friska Sari Sinaga, Ratriana Y.E Kusumiati, Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

xvi + 78 halaman, 8 lampiran

Jumlah lansia dari tahun ke tahun yang semakin meningkat menjadi sasaran utama yang dapat dipandang sebagai problematika sosial yang memerlukan perhatian khusus dimana siklus kehidupan manusia yang terus menerus mengalami proses penuaan secara biologis. Permasalahan yang kerap kali dialami oleh lansia ialah gangguan tidur sehingga menyebabkan menurunnya kualitas tidur yang akan berdampak buruk terhadap kesehatan. Latihan yoga dapat mengobati gangguan tidur dengan menenangkan sistem saraf simpatik dan di saat bersamaan yoga juga merangsang saraf parasimpatis yang memudahkan seseorang untuk tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari terapi yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Panti Wredha Mandiri Salatiga.

Penelitian ini menggunakan metode Rancangan Eksperimental Semu (*Quasi Experimental Design*) dengan kontrol diri sendiri (*one group pre test post test*). Jumlah sampel sebanyak 8 orang setelah melalui proses *Total Purposive Sampling*. Pemberian intervensi selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Kualitas tidur lansia sebelum dan setelah perlakuan diukur dengan alat ukur Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang memiliki validasi dengan konsistensi internal dan koefisien reliabilitas sebesar 0,83 untuk setiap komponennya.

Hasil pengujian *t-test* pada penelitian ini, diketahui nilai *t* adalah 8,276 dengan signifikansi 0,001 ( $P < 0,05$ ). Artinya terapi yoga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Panti Wredha Mandiri Salatiga.

Kata Kunci : Terapi Yoga, Kualitas tidur, Lansia

Daftar Pustaka : 45 (1989 – 2014)



## HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Skripsi ini sepenuhnya, peneliti persembahkan :

Untuk TUHAN YESUS KRISTUS yang sudah  
memenangkan gumulku,  
Untuk Papa dan Mama yang selalu mendoakanku,  
meneteskan air mata dan banting tulang demi  
keberhasilanku,  
Untuk Adikku terkasih William, Velin, & Inka yang  
selalu mendoakanku,  
Untuk kekasihku Victor yang sudah setia menemani &  
memberikanku semangat  
dan untuk almamaterku tercinta UKSW.

Motto yang adalah pegangan dalam hidupku :

Jangan takut, sebab Aku menyertai engkau, Janganlah  
bimbang sebab Aku ini Allahmu, Aku akan  
meneguhkan, bahkan akan menolong engkau dan  
tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan.  
(Yesaya 41 : 10)

Bersabar dan percayalah Tuhan selalu menyertai  
orang-orang yang penuh kesabaran dalam setiap  
proses. Sebab janji-Nya YA dan AMIN.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada TUHAN YESUS KRISTUS sebagai sumber segalanya, yang sudah memberikan hikmat, penyertaan dan anugerah terindah dalam hidup peneliti, sebagai bukti nyata peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini. Skripsi ini merupakan tugas akhir yang sudah peneliti kerjakan selama kurang lebih 5 bulan yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan.

Dalam skripsi ini, peneliti menghubungkan antara ilmu keperawatan gerontik dengan dunia meditasi, yang terlihat mudah bahkan selalu terabaikan namun sejatinya memiliki makna yang besar. Peneliti menggunakan terapi yoga khususnya yoga pranayama sebagai terapi komplementer non-farmakologi dan dapat dimanfaatkan untuk lansia yang sering mengalami gangguan tidur untuk meningkatkan kualitas tidur mereka.

Peneliti menyadari, bahwa skripsi ini dapat terwujud atas bantuan dan dukungan dari banyak pihak yang telah membantu menyumbangkan pikiran, bimbingan, semangat, dan juga telah mendukung di dalam doa untuk penyempurnaan skripsi ini. Untuk itu dengan penuh kerendahan hati, peneliti ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Friska Sari Gracia Sinaga, S.Si.,M.Or sebagai pembimbing I dan juga sekaligus sebagai penguji I yang sudah sangat sabar telah membimbing peneliti dari awal hingga akhir untuk penyempurnaan skripsi ini. Peneliti sangat bersyukur bisa menjadi anak bimbingan dari ibu, karena bukan hanya sebagai dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktunya kepada peneliti namun juga sekaligus sebagai seorang kakak yang selalu memberi semangat, dukungan kepada peneliti untuk terus berjuang menyelesaikan skripsi ini serta menjadi tempat curhat peneliti untuk mencurahkan keluh kesah dan hambatan yang peneliti jumpai selama proses skripsi ini. Tak lepas dari itu, peneliti juga berterimakasih kepada ibu selaku panitia penyelenggara tugas akhir untuk tenaga, bantuan, dan segala informasi yang diberikan kepada peneliti.
2. Ratriana Y.E. Kusumiati, M.Si.,Psi. sebagai pembimbing II yang selalu

bersedia meluangkan waktu dan yang sudah memberikan banyak pemikiran dan ide yang bermanfaat untuk penelitian skripsi ini. Trimakasih ibu atas bimbingannya.

3. Yayasan Sosial Kristen Panti Wredha Mandiri Salatiga, dari pengasuh dan seluruh lansia yang telah menerima dan memberi ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut serta membantu proses penelitian dari awal hingga penelitian ini selesai. Terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada responden yang telah bersedia untuk membantu proses penelitian dengan sukacita.
4. Fiane de Fretes S. Kep., Ns. Selaku penguji dalam sidang skripsi ini, terima kasih atas segala masukan dan saran yang sangat membangun peneliti untuk mempersembahkan penelitian skripsi ini lebih baik lagi.
5. Ir. Ferry F. Karwur, M.Sc., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UKSW yang memberikan semangat, motivasi bagi peneliti serta pemikiran-pemikiran yang menjadi masukan dalam penulisan skripsi.
6. Ibu Dhini sebagai wakil dekan yang sudah mendukung dan memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian melalui surat pengantarnya. Dan juga kepada ibu Ocha sebagai staf tata usaha FIK UKSW yang sudah sangat membantu melalui surat-menyurat untuk kepentingan penelitian skripsi ini.
7. Ibu Venti, Bapak Kafung, Ibu Eva dan Ibu Nia yang telah menjadi pembahas baik pada seminar proposal maupun seminar hasil penelitian. Terima kasih atas masukan dan saran yang sangat bermanfaat untuk menyempurnakan skripsi ini.
8. Papa dan Mama sebagai orang paling berharga buatku, terima kasih atas segala motivasi, nasehat, dukungan baik melalui doa dan juga melalui finansial yang tak ternilai harganya, dengan bersusah payah banting tulang tanpa memandang lelah demi keberhasilanku. Adikku William, velin, dan inka terima kasih atas doa dan bantuan saat peneliti meminta bantuan.

9. Oma, Om Happy, Mama ade, Mama Tua, Om Pasa terima kasih atas dukungan melalui doa dan nasehatnya serta dukungan melalui finansial yang mendukung peneliti selama perkuliahan sampai proses skripsi. Terima kasih juga kuucapkan buat Febe, Erica, Mas Chaleb, Kaka ika yang juga selalu memberi semangat kepada peneliti dan juga buat Fira yang sudah banyak membantu peneliti dalam pencetakan skripsi sehingga membantu peneliti dalam proses pengumpulan bendel.
10. Sahabat-sahabatku angkatan 2012, terima kasih atas doa dan dukungan kepada peneliti. Spesial buat kekasih Victor yang selalu menemani, memberi dukungan serta doa buat peneliti untuk tidak lemah dan terus berjuang hingga penelitian skripsi ini selesai. Buat saudara kutercinta di kontrakan Eunike dan Heidi terimakasih yang selalu memberi semangat kepada peneliti serta masukan yang dapat membantu peneliti dalam skripsi ini. Khusus buat sahabat gokil sekaligus ketua angkatan Fredrik yang tidak bosan-bosannya memberikan informasi dan motivasi kepada peneliti dan juga terima kasih telah membantu peneliti dalam proses pengolahan data dalam skripsi ini. Buat sahabatku Ince, Paulina, Agnes, Vilon, Icha, Jurino, Reineke, Andre, Ingrid, Hermi yang juga selalu memberikan tawa ditengah-tengah kesibukan peneliti dan selalu bersedia memberikan bantuan saat peneliti meminta tolong. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungannya.
11. Pihak-pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu yang telah membantu dan meluangkan waktu untuk memberikan saran, masukan serta semangat bagi peneliti.

Peneliti menyadari bahwa tidak ada yang sempurna selain TUHAN YESUS, sehingga skripsi ini belum dapat dikatakan sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik, saran, dan masukan yang membangun untuk penelitian kedepannya dan sekiranya skripsi ini dapat bermanfaat dan berarti bagi para pembaca.

Salatiga, 20 Juni 2016

Peneliti



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS TUGAS AKHIR....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Batasan Masalah .....	9
1.4 Rumusan Masalah .....	10
1.5 Tujuan Penelitian .....	10
1.6 Manfaat Penelitian .....	10
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	10
1.6.2 Manfaat Praktis .....	11

<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>12</b>
2. 1 Ruang Lingkup Lansia .....	12
2. 1. 1 Defenisi Lansia .....	12
2. 1. 2 Karakteristik Lansia.....	14
2. 1. 3 Masalah pada Lansia.....	16
2. 2 Gangguan Tidur Pada Lansia .....	18
2. 2. 1 Defenisi Tidur.....	18
2. 2. 2 Fisiologi Tidur.....	19
2. 2. 3 Fungsi Tidur .....	21
2. 2. 4 Poladan Kebutuhan Tidur Lansia .....	22
2. 2. 5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	23
2. 2. 6 KualitasTidur .....	29
2. 3 Ruang Lingkup Terapi Yoga .....	31
2. 3. 1 Defenisi Terapi Yoga .....	31
2. 3. 2 Aliran Yoga .....	32
2. 3. 3 Manfaat Yoga.....	35
2. 3. 4 Gerakan Yoga bagiLansia .....	36
2. 3. 5 Pengaruh Yoga pada Gangguan Tidur .....	37
2. 4 Kerangka Konseptual.....	40
2. 5 Hipotesis .....	41
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>42</b>
3. 1 Tipe Penelitian .....	42
3. 2 Desain Penelitian .....	42
3. 3 Identifikasi Variabel Penelitian .....	44

3. 3. 1 Variabel Bebas.....	44
3. 3. 2 Variabel Terikat.....	45
3. 4 Defenisi Operasional Variabel Penelitian .....	45
3. 5 Partisipan Penelitian .....	47
3. 5. 1 Populasi .....	47
3. 5. 2 Sampel.....	47
3. 6 Teknik Pengumpulan Data .....	48
3. 6. 1 Instrumen Penelitian .....	48
3. 6. 2 Cara Pengumpulan Data .....	50
3. 7 Analisa Data .....	52
3. 7. 1 Analisa Univariat.....	52
3. 7. 2 Analisa Bivariat .....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>54</b>
4. 1. Gambaran Partisipan Penelitian.....	54
4. 2 Pelaksanaan Penelitian .....	56
4. 2. 1 Persiapan Penelitian .....	56
4. 2. 2 Proses Pelaksanaan .....	57
4. 3 Hasil Penelitian .....	61
4. 4 Pembahasan.....	65
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>71</b>
5. 1 Simpulan.....	71
5. 2 Saran .....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>78</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	40
Gambar1.2 Desain Penelitian .....	43





## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Defenisi Operasional.....	45
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	54
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Jenis Kelamin .....	55
Tabel 4. 3 Statistik Deskriptif Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Lansia Sebelum Terapi Yoga .....	61
Tabel 4. 4 Statistik Deskriptif Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Lansia Setelah Terapi Yoga .....	62
Tabel 4. 5 Penghitungan <i>mean</i> dan <i>standar deviasi</i> masing-masing komponen PSQI pada <i>pre test</i> dan <i>post test</i> .....	62
Tabel 4. 6 Hasil uji <i>paired t-test</i> .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian .....	78
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	79
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden.....	81
Lampiran 4 Lembar Kuesioner Pengukuran Kualitas Tidur <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> .....	82
Lampiran 5 Lembar Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Menggunakan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> .....	92
Lampiran 6 Tabulasi Data Penelitian Sebelum dan Sesudah Terapi Yoga ( <i>pre test</i> dan <i>post test</i> ) .....	93
Lampiran 7 Hasil uji <i>t-test</i> .....	95
Lampiran 8 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian .....	97